

# Le petit journal de la commission

Nouvelles recettes  
Septembre - Octobre 2017



la cantine pas pareille

inspirations  
Sogeres

# Sommaire



## Animation : la gastronomie à travers les âges :

- Minutal de porc
- Cuisse poulet miel et amandes
- Sauté de dinde sauce paprika et persil
- Pavé de merlu sauce Bercy
- Lentilles mijotées au lait

- Compote de pomme et marron
- Fromage blanc et miel
- Poire belle Hélène
- Sauté de bœuf sauce marenco
- Pommes de terre aux herbes
- Blé



## « Les pas pareille » :

- Fromage blanc et popcorn ou mini bille chocolat
- Salade verte, vinaigrette noire ou vinaigrette orange

## Amuse-bouche :

- Entremets aux lentilles corail
- Epeautre bio

## Animation :

- Menu local et environnement

## Recettes inspiration :

- Tortellinis 4 fromages à l'italienne
- Cheesecake du chef et coulis de fruits rouges
- Crousti pomme / vanille et spéculos
- Gâteau poire chocolat du chef
- Potimenter de bœuf charolais
- Gâteau aux mirabelles du chef

## « Les pas pareille »

### Mardi 12 Septembre :

#### Fromage blanc et pop-corn ou mini-billes chocolat

Nos jeunes convives auront le choix parmi deux ingrédients différents pour agrémenter leur fromage blanc sucré : des mini-billes de chocolat ou du popcorn.

##### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.
- **Mini-billes de chocolat** : ces billes apportent un plaisir visuel et gustatif
- **Popcorn** : apportent un plaisir visuel et du croquant

**A noter** : le mélange de textures apporté par le popcorn et les mini-billes de chocolat rend intéressant le fromage blanc d'un point de vue gustatif.

### Jeudi 19 Octobre :

#### Salade verte, au choix vinaigrette noire ou vinaigrette orange

C'est une salade verte, assaisonnée au choix d'une vinaigrette de couleur noire à l'huile d'olive noire ou d'une vinaigrette orange à la purée de carotte.

##### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Huile de colza** : Apport en acide gras polyinsaturés (oméga 3)
- **Huile d'olive/de tournesol** : apport d'acides gras essentiels omégas 3 et omégas 6.
- **Vinaigre** : Nécessaire pour la confection d'une vinaigrette, il peut de plus avoir un rôle de conservateur naturel.
- **Olive noire** : antioxydant et contribue à une bonne digestion.
- **Carotte** : Riche en vitamine A, apport de glucide simple et de fibres

**A noter** : Le choix entre ces deux vinaigrettes de couleurs différentes apporte un aspect ludique qui encourage nos jeunes convives à apprécier la salade verte. Pourquoi orange et noire ? Un clin d'œil à la fête d'Halloween...

## Menu local et environnement :

### Lundi 18 Septembre :

Céleri râpé rémoulade au curry

Bœuf bourguignon au charolais de bourgogne



Purée de pommes de terre

Brie du Vilet



Flan au chocolat de la laiterie Bernard



Animation pour sensibiliser les enfants à favoriser les produits locaux et les circuits courts pour préserver l'environnement.



# Recettes Inspirations

**Jeudi 14 septembre :**

## Tortellinis 4 fromages à l'italienne

Il s'agit de raviolis aux 4 fromages avec une sauce à l'italienne.

### Les ingrédients

- Raviolis 4 fromages
- Carottes
- Oignons
- Farine
- Coriandre, poivre, sel et tomate concentrée

**Vendredi 15 septembre :**

## Cheesecake du chef et son coulis de fruits rouges

Il s'agit d'un gâteau façon cheesecake à base de fromage blanc et d'œufs.

### Les ingrédients

- Farine de blé
- Fromage blanc
- Œufs
- Sucre en poudre

**Vendredi 6 octobre :**

## Gâteau poire / chocolat du chef

Il s'agit d'un gâteau au chocolat moelleux garnie de poire.

### Les ingrédients

- Cacao en poudre
- Poire en morceaux
- Farine de blé
- Lait demi écrémé
- Œufs
- Sucre en poudre
- Levure chimique

**Mardi 26 septembre :**

## Crousti pomme vanille spéculos

Il s'agit d'un dessert à base de pommes cuites, compote de pommes et spéculos concassés.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pomme granny en cube cuite**: apport en glucides simples.
- **Compote de pomme** : apport en sucre et fibres.
- **Arôme vanille liquide** : donne de la saveur.
- **Spéculos concassé** : apporte du croustillant et apport en glucides qui sont source d'énergie.



## Vendredi 20 octobre :

### Potimenter de bœuf

Il s'agit d'un hachis parmentier associé avec de la purée de potiron en remplacement de la purée de pommes de terre.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Bœuf égréné**
- **Bouillon de légumes**
- **Carottes**
- **Lait demi écrémé**
- **Margarine**
- **Oignons**
- **Pommes de terre**
- **Potiron**
- **sel fin**

## Vendredi 27 octobre :

### Gâteau aux mirabelles

C'est une pâtisserie réalisée sur la cuisine composée de farine, de lait demi-écrémé, d'œuf, de vanille, de mirabelle et de sucre en poudre.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Farine de blé** : apport en glucides complexes
- **Œuf** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sucre en poudre** : apport en glucides simples en juste quantité
- **Vanille** : apport en goût
- **Mirabelles** : apport en fibres et vitamines
- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.
- **Huile de colza** : Apport en acide gras polyinsaturés (oméga 3)
- **Levure** : pour la texture finale

**Le saviez-vous ?** C'est une pâtisserie dont la teneur en lipides est inférieure à 15 %.

## Animation : la gastronomie à travers les âges

Pour distraire les enfants et les faire voyager dans le temps, la Semaine de la découverte est consacrée cette année à l'alimentation des Hommes à travers les âges. De nos ancêtres préhistoriques aux gaulois, en passant par le Moyen-âge ou encore la découverte des produits exotiques venus du « Nouveau Monde » (cacao, épices...), 5 jours pour comprendre les origines de nos habitudes alimentaires modernes...

### L'Antiquité

#### Minutal de porc

C'est un plat composé de sauté de porc, cuit avec des pommes, de la coriandre, du cumin, du poireau, du vinaigre de cidre et de l'oignon.

#### Les ingrédients et leurs intérêts :

- **Porc** : apport de protéines
- **Pomme** : apport en fibres et vitamines
- **Oignon et Poireaux** : apport en fibre et pour le goût
- **Cumin** : apporte une nouvelle saveur
- **Vinaigre de cidre** : relève le goût
- **Coriandre** : apport en goût
- **Farine de blé** : apport en glucides complexes. Liant pour la sauce

**A noter** : le minutal de porc est un plat datant de l'époque romaine, transmis par le cuisinier Apicius.



## Lentilles mijotées au lait

Il s'agit de lentilles agrémentées de petits légumes et d'herbes aromatiques.

### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Lentilles** : apport en protéines végétales, en glucides complexes et en fibres.
- **Lait** : pour l'apport en calcium et en protéines.
- **Carotte** : apporte des vitamines, des minéraux et des antioxydants.
- **Oignon** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Laurier et herbes de Provence** : Pour le goût
- **Brunoise de légumes** : apport en fibres et en vitamines
- **Margarine** : 100% végétale, riche en acides gras polyinsaturés

**A noter** : Des lentilles cuites non pas à l'eau mais dans du lait, pour obtenir une texture et un goût différent.

## Le Moyen-âge

### Cuisse de poulet miel et amandes

C'est un plat composé de cuisses de poulet accompagnées d'une sauce à base de miel et d'amande

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Poulet** : apport en protéines de bonne qualité.
- **Miel** : aliment riche en énergie, pure, aux propriétés antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-oxydantes
- **Amande** : fruits à coques oléagineux qui apportent principalement des acides gras mono insaturés et des fibres. Ils apportent aussi des vitamines B et E, des minéraux et oligo-éléments.
- **Oignon** : apport en fibre et pour le goût
- **Gingembre** : En plus d'apporter du goût, il est antibactérien et stimule le système immunitaire
- **Safran** : C'est un colorant et aromatique de qualité, qui est de plus source de vitamine B2
- **Farine de blé** : apport en glucides complexes. Liant pour la sauce
- **Huile de tournesol** : apport en acides gras mono-insaturés et poly-insaturés principalement
- **Vinaigre** : relève le goût

**Le saviez-vous ?** : L'amande est riche en lipides, notamment en acides gras mono-insaturés, en fibres solubles, mais aussi en vitamines E (antioxydante), B2 et B3.

## Compote de pomme et marron

Une crème de marron qui vient sucrer et aromatiser une compote de pomme pour créer un dessert original.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pomme** : apport en fibres et en vitamines.
- **Marron** : Apporte des sucres complexes et des lipides

**Le saviez-vous ?** : Cette compote est 100% fruit et sans sucre ajouté.





## La Renaissance

### Sauté de dinde sauce paprika et persil

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Dinde** : apport en protéines de bonne qualité.
- **Carotte** : apport en bêta carotène et provitamine A nécessaire au maintien d'un bon état de la peau.
- **Crème** : apport en calcium et vitamine D et onctuosité pour la sauce
- **Persil** : riches en fibres et en arômes, va servir à élaborer le bouillon de légumes
- **Paprika** : piment doux pour parfumer le plat et pour sa riche en carotènes antioxydants
- **Farine de blé** : liant pour la sauce.
- **Oignons** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique

**Le saviez-vous ?** : La dinde est riche en protéines et peu grasse, elle est un excellente source de vitamines du groupe B, bonnes pour la peau et le système nerveux

### Pommes de terre sautées aux herbes

Il s'agit de pommes de terre en lamelles cuisinées aux herbes aromatiques.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pommes de terre** : apport en glucides complexes
- **Herbes aromatiques** : apport en goût

### Fromage blanc nature et miel

Un fromage blanc sucré différemment, avec du miel qui vient remplacer le sucre habituellement utilisé, pour une saveur plus naturelle

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Fromage blanc** : laitage à 20% MG, riche en calcium et en protéines de qualité.
- **Miel** : apport en sucres simples et vitamines.

**Le saviez-vous ?** : A partir du Moyen-âge, le miel est utilisé dans la fabrication de pains d'épices.

## La Préhistoire

### Pavé de merlu sauce Bercy

C'est un pavé de merlu accompagné d'une sauce onctueuse et traditionnelle.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Pavé de merlu** : apport en protéines de bonne qualité
- **Persil** : enrichi la saveur du plat. Contient de la vitamine K, utile à la synthèse des protéines ayant un rôle dans la coagulation.
- **Echalote** : pour sa saveur et pour son rôle bactériostatique
- **Farine de blé** : liant pour la sauce.

## Blé

Il s'agit d'une céréale, le blé

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Blé** : apport en glucides complexes et minéraux (potassium et magnésium)

**A noter** : Il existe différentes sortes de blé, notamment à grains vêtus comme l'épeautre.



## Le 19ème siècle

### Sauté de bœuf sauce marengo

Il s'agit d'un sauté de veau cuisiné dans une sauce à base d'ail, de champignon, de farine de riz, d'oignon, de persil et de tomate.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Sauté de Veau** : apport en protéines de bonne qualité
- **Sauce marengo (ail, champignon, farine de blé, oignon, persil, tomate)** : apport en goût

**Le saviez-vous ?** : La sauce Marengo est née au 19ème siècle, suite à une victoire de Napoléon Bonaparte près d'un village italien : Marengo.

### Poire belle Hélène

Il s'agit d'une demi-poire au sirop, nappée d'une sauce au chocolat réalisée sur la cuisine

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Poire au sirop** : apport en fibres
- **Sauce chocolat (chocolat, crème, sucre et lait)** : apport en glucide et lipide

**Le saviez-vous ?** : La poire belle Hélène a été créée au 19ème siècle.

## Amuse-bouche

*C'est une façon rigolote de découvrir de nouvelles saveurs comme un grand !  
Une fois par mois, un produit original est servi aux enfants, en petite quantité, dans un contenant identifiable, en plus de leur repas.*

### Amuse-bouche : entremets aux lentilles corail

C'est un entremets original, qui apporte, en plus des sucres simples et complexes des protéines végétales.

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Lentille corail** : ces lentilles sont une source non négligeable en protéine végétale et en fibre
- **Sucre** : apport en glucides simples.
- **Lait** : apport en calcium et participe à la texture finale
- **Vanille** : apport en goût

#### A noter :

Originaires d'Inde, les lentilles roses, ou lentilles corail, font partie de la famille des légumineuses. Il s'agit de lentilles rouges décortiquées. Dépourvues de peau, elles ont l'avantage d'être plus digestes que les autres légumineuses.

### Amuse-bouche : Epeautre bio

C'est une céréale issue de l'agriculture biologique

#### Les ingrédients et leurs intérêts

- **Epeautre** : C'est une céréale, donc elle est riche en glucide complexe, mais elle est aussi source de vitamine B1, B2 et de minéraux

**A noter** : L'épeautre, appelé aussi « blé des Gaulois », est une céréale proche du blé mais vêtue (le grain reste couvert de sa balle lors de la récolte).

